

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Pengertian tentang belajar telah banyak didefinisikan oleh para pakar psikologi. Menurut Herman Hudojo (1988: 1), belajar sebagai suatu proses kegiatan yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah laku. Menurut Ngali Purwanto (2006: 83), belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku, perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi juga ada kemungkinan mengarah kepada tingkah laku lebih buruk. Menurut Jerome Bruner (Trianto, 2010: 15), belajar adalah suatu proses aktif, siswa membangun (mengkonstruksi) pengetahuan baru berdasarkan pada pengalaman/ pengetahuan yang sudah dimilikinya.

Hilgart dan Lower (Arianto, 2008: 1) ahli psikologi mendefinisikan belajar itu adalah berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap situasi tertentu yang disebabkan pengeluaran berulang-ulang dalam situasi itu, perubahan tingkah laku tidak dapat dijelaskan atas dasar kecenderungan atau respon bawaan, kematangan atau keadaan seorang diri, misalnya kelelahan, pengaruh obat dan lain sebagainya. Menurut W.S. Winkel (2007: 3), tujuan belajar di sekolah adalah membentuk manusia yang mampu dan rela berpartisipasi aktif dalam kehidupan bangsa.

Sedangkan, pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara guru dan siswa dalam mencapai suatu tujuan yang akan dicapai, dikatakan suatu proses dimana guru melakukan proses mengatur, mengorganisasi lingkungan kelas, dan mengevaluasi (Nana Sujana, 1998: 26). Pada tahap pembelajaran guru pun melakukan kegiatan pembimbingan siswa yang melakukan proses belajar. Dalam kegiatan pembelajaran anak adalah subjek dan sebagai objek dari kegiatan pembelajaran. Sebagai subjek anak sendiri yang tentunya harus melakukan kegiatan belajar. Inti dari kegiatan pembelajaran adalah anak didik. Guru bersifat sebagai pembimbing kegiatan belajar. Anak sebagai objek, karena sasaran pembelajaran adalah siswa dalam mencapai suatu tujuan

Peran guru sebagai pembimbing dan pendidik sangat besar artinya bagi belajar anak didik, karena belajar merupakan suatu proses merubah tingkah laku baru (Nana Sujana, 1998: 29). Dengan demikian hakikat belajar bukan saja siswa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan menerima sejumlah pesan dari guru saja melainkan lebih dari itu anak diharapkan aktif, dinamis untuk menemukan sesuatu yang baru dengan perubahan tingkah laku baik secara kognitif, afektif maupun psikomotornya.

Dari beberapa pengertian belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku akibat interaksi dengan lingkungan, tingkah laku yang dialami karena belajar menyangkut berbagai aspek kepribadian baik fisik maupun psikis seperti perubahan dalam pengertian, pemecahan suatu masalah, keterampilan, kecakapan, kebiasaan atau sikap.

Dalam kegiatan pembelajaran, belajar dan mengajar keduanya saling terkait. Kegiatan mengajar merupakan suatu kegiatan yang mengatur terciptanya suatu lingkungan belajar, sehingga dapat dikatakan bahwa proses pembelajaran merupakan proses komunikasi antara guru dan siswa. Pembelajaran merupakan usaha sadar guru untuk membantu siswa agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan.

2. Pendekatan Bermain

Menurut Bambang Abduljabar (2011: 4), bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, kerianan, atau kebahagiaan. Menurut Yudha (2004: 6), bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Menurut Soni Nopembri (2011: 12), kegiatan bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani prasekolah merupakan syarat mutlak, karena bagi anak prasekolah belajar adalah bermain dan bermain adalah belajar. Guru secara kreatif harus merancang kegiatan bermain untuk pengembangan jasmani dan keterampilan motorik anak baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Menurut Gabbard (dalam Asep Suharta, 2007: 150-151), dalam kegiatan bermain harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

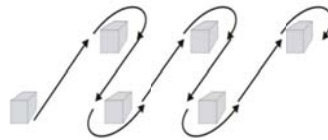
- a. menyenangkan;
- b. memungkinkan aktivitas bagi seluruh siswa atau seluruh siswa dapat melakukan aktivitas tersebut;
- c. dapat mengembangkan keterampilan motorik dan kesegaran jasmani;
- d. keamanan diutamakan;

e. memungkinkan partisipasi maksimum.

Menurut Yoyo Bahagia (2011: 17-25), macam-macam permainan dalam pembelajaran atletik dengan memanfaatkan kotak/box/kardus antara lain sebagai berikut:

a. Permainan melewati kardus dalam formasi zig-zag

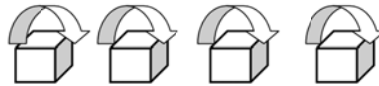
Berlari pemanasan dengan melewati kardus yang ditata berkelok atau zig-zag seperti Gambar 1 di bawah ini. Permainan ini digunakan untuk melatih kecepatan lari.



Gambar 1. Formasi zig-zag (Yoyo Bahagia, 2011: 17)

b. Formasi lurus berbanjar dalam formasi lurus berbanjar

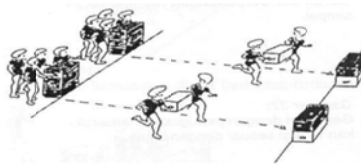
Aktivitas berlari dengan melewati kardus yang ditata lurus berbanjar, atau berlari berkelok-kelok melewati antara kardus.



Gambar 2. Formasi lurus berbanjar (Yoyo Bahagia, 2011: 17)

c. Permainan memindahkan kardus

Kegiatan serupa dapat juga berupa memindahkan kardus ke beberapa titik, selanjutnya diakhiri dengan menumpukkan kardus tersebut pada satu titik akhir seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Permainan memindahkan kardus (Yoyo Bahagia, 2011: 19)

d. Permainan melompati kardus/kotak

Kardus/Kotak yang disusun dapat dijadikan sarana untuk pembelajaran gerak dasar lompat tinggi atau lompat jauh seperti terlihat pada Gambar 4 di bawah ini.



Gambar 4. Permainan melompati kardus (Yoyo Bahagia, 2011: 25)

Melalui bermain, semua aspek perkembangan anak dapat ditingkatkan. Dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada dasarnya siswa sekolah dasar lebih menggemari permainan dibandingkan pembelajaran atletik.

Menurut Badrut Tamam (2009: 1), pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak-kanak, dan anak usia SD. Pendekatan bermain efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya.

Menurut Hafiz (2010: 1), kelebihan dan kekurangan pendekatan bermain adalah sebagai berikut:

- a. Kelebihan pendekatan bermain
 - 1) Dapat berkesan dengan kuat dan tahan lama dalam ingatan siswa. Disamping permainan yang menyenangkan dan sulit dilupakan.
 - 2) Sangat menarik bagi siswa, sehingga memungkinkan kelas menjadi dinamis dan penuh antusias.

- 3) Membangkitkan gairah dan semangat optimisme dalam diri siswa serta menumbuhkan rasa kebersamaan dan sosial yang tinggi.
- b. Kekurangan pendekatan bermain
 - 1) Bermain memerlukan waktu relatif panjang atau banyak
 - 2) Kreativitas dan daya kreasi yang tinggi dari pihak guru maupun murid. Dan tidak semua guru memilikinya.
 - 3) Tidak semua materi pelajaran bisa dilakukan dengan pendekatan ini.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak, dan SD untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada olahraga atletik khususnya lompat jauh. Pendekatan bermain tersebut dapat diterapkan dalam proses pembelajaran lompat jauh yaitu dengan memberikan bentuk bermain terlebih dahulu sebelum evaluasi.

3. Lompat Jauh

Menurut Didik Zafar Sidik (2010: iv), dalam kemampuan atletik hanya terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar. Kemampuan atletik merupakan gerak dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya dan sangatlah penting dikuasai. Namun dalam penelitian ini yang dibahas hanya mengenai nomor lompat.

a. Pengertian Lompat Jauh

Menurut Rochman, dkk (2004: 26), nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa

melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 63) gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerak lokomotor. Menurut Didik Zafar Sidik (2010: 59), nomor lompat konsentrasi gerakannya ada pada unsur-unsur berikut:

- 1) Bertumpu/bertolak dari lari awalan
- 2) Gerakan di dalam fase melayang
- 3) Pendaratan.

Dalam proses evaluasi lompat jauh hal yang utamakan adalah proses gerakan dari siswa. Menurut Victor G Simanjuntak, dkk (2008: 9.13), pengembangan instrumen evaluasi dalam pendidikan jasmani dilakukan dengan mengacu pada perkembangan gerak siswa seperti yang diuraikan dalam kurikulum. Berdasarkan hal tersebut maka instrument pengukuran kemampuan lompat jauh berdasarkan proses gerakan lompat jauh. Sedangkan menurut Nurkamid (2010) pengukuran gerakan lompat jauh dapat dilakukan dengan instrument yang dibuat oleh Suyono D, yang terdiri dari awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan.

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpu pada papan tolakan dengan hentakan satu kaki, kemudian tubuh melayang diudara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

b. Gaya dan Teknik Lompat Jauh

Ada beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok (*tuck*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*hang*).Maka agar seorang siswa dapat menguasai lompat jauh dengan benar perlu mengetahui tahapan lompat jauh yang benar.

Menurut Sunaryo (1979: 95-99), tahap-tahap lompat jauh meliputi:

1) Tahap awalan

Guna awalan dalam lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan.



Gambar 5. Tahap Awal (Hananto,dkk, 2007: 22)

2) Tahap tolakan

Guna tolakan kaki agar tercapainya lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Tolakan dilakukan dengan satu kaki yang kuat dan hindari tolakan kaki yang salah, yaitu kaki melewati papan tolakan.



Gambar 6. Tahap Tolakan (Sunaryo, 1979: 96)

3) Tahap melayang

Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara yang biasa digunakan oleh atlit lompat jauh yaitu; gaya jongkok (*tuck*), gaya

berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*thehang*). Dalam melayang di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tekanan udara sekecil mungkin. Dalam penelitian ini yang digunakan gaya jongkok sehingga sikap badan saat melayang adalah jongkok.



Gambar 7. Tahap Melayang (Hananto,dkk, 2007: 23)

4) Tahap pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terpenting, karena pada saat pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar mencapai hasil yang maksimal. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan turun, dan kaki menyentuh pasir.



Gambar 8. Tahap Mendarat (Hananto,dkk, 2007: 23)

Setelah menguasai teknik-teknik lompat jauh harus mengetahui kesalahan-kesalahan dalam lompat jauh yang mungkin terjadi antara lain:

- 1) Awalan yang kurang cepat. Ini dapat terjadi karena usaha agar dapat memusatkan perhatian kepada tumpuan, atau karena berusaha

agar tumpuan tepat pada balok dengan langkah yang diperkecil atau diperlebar.

- 2) Langkah yang kurang tepat jaraknya
- 3) Awalan yang dipercepat baru pada saat akan menumpu pada balok
- 4) Awalan yang terlalu pendek jaraknya
- 5) Tumpuan kurang keras sehingga titik berat badan tidak terangkat naik
- 6) Sudut tumpuan terlalu besar sehingga arah lompatan ke atas seperti pada lompat tinggi.
- 7) Kaki ayun kurang berfungsi untuk mengangkat berat badan
- 8) Terlalu mementingkan gerakan-gerakan pada waktu melayang
- 9) Kurang berani pada waktu mengacungkan kaki kedepan sewaktu mendarat
- 10) Selalu mendarat pada pantat.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dalam penelitian ini, teknik dasar lompat jauh yang akan digunakan adalah teknik dasar gaya jongkok. Hal tersebut dikarenakan kebanyakan siswa kelas IV lebih suka, pada saat melayang dengan posisi jongkok.

4. Karakteristik Siswa Kelas IV

Karakteristik utama siswa sekolah dasar kelas IV adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Menurut Suyati (1992: 12–13), karakteristik anak umur 8-10 tahun atau kelas 3-4 adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik Fisik

- 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap memukul, dan sebagainya.
- 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar ada kontak fisik, seperti berkelahi, dan bergulat.
- 3) Pertumbuhan terus naik.
- 4) Koordinasi antara mata dan tangan lebih baik.
- 5) Bentuk tubuh yang baik dapat timbul/terjadi.
- 6) Filosofi, wanita-wanita satu tahun lebih maju daripada pria.
- 7) Perbedaan seksual banyak pengaruhnya.
- 8) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang.

b. Karakteristik Sosial dan Emosional

- 1) Mudah terpengaruh mudah, mudah sakit hati karena kritik.
- 2) Masa anak-anak suka membual.
- 3) Suka menggoda dan menyakiti anak lain.
- 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama dan berperanan.
- 5) Suka berteman dan senang terhadap teman-teman lain, disamping senang terhadap teman akrab.
- 6) Kemauan besar.
- 7) Hasrat turut serta berkelompok.
- 8) Selalu bermain-main.
- 9) Menginginkan lebih ada kebebasan, tetapi tetap dalam lindungan orang dewasa.
- 10) Lebih senang kegiatan beregu daripada individual.
- 11) Ada kecenderungan membanding-bandingkan dirinya dengan anak-anak lain.
- 12) Mengidentifikasi dirinya untuk tujuan kelompok dan pertanggung-jawaban.
- 13) Sifat seksual lebih terlihat.

c. Karakteristik Mental

- 1) Ruang lingkup perhatian bertambah.
- 2) Kemampuan berpikir bertambah.
- 3) Senang akan bunyi-bunyian dan gerakan-gerakan berirama.
- 4) Suka meniru.
- 5) Minat terhadap macam-macam permainan yang terorganisasi bertambah.
- 6) Sangat berhasrat ingin menjadi dewasa.
- 7) Khususnya gemar terhadap aktivitas-aktivitas yang berbentuk pertandingan.

Berdasarkan penjelasan dari karakteristik siswa di atas maka guru dapat memilih sebuah model ataupun pendekatan yang akan digunakan dalam proses pembelajaran yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar.

B. Hasil Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan salah satunya penelitian tentang “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V di SD Negeri Tamanagung 1 Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang” oleh Nurkamid (2010). Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Tamanagung 1 yang berjumlah 20 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, wawancara, dan tes hasil belajar lompat jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Tamanagung 1. Berdasarkan hasil tes pada siklus pertama rata-rata nilai siswa adalah 74,69 meningkat menjadi 79,38 pada siklus kedua, sedangkan pada siklus ketiga nilai rata-rata siswa menjadi 90 meningkat dibanding siklus pertama dan kedua. Selain itu, hasil jarak lompatan siswa pada siklus kedua meningkat dibandingkan siklus pertama. Pada siklus ketiga 85% siswa dapat mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yaitu 70 untuk nilai Penjaskes di SD Negeri Tamanaagung 1.
2. Penelitian yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Permainan Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Tanjung

Wonosobo Plobangan Kecamatan Selomerto Kabupaten Wonosobo” oleh Khotiyah (2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 2 Tanjung Wonosobo Plobangan berjumlah 12 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan lompat tali dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Tanjung Wonosobo Plobangan. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh kolabolator dan peneliti diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat tali terjadi peningkatan sebesar 50% pada pembelajaran lompat jauh untuk kelas IV SD Negeri 2 Tanjung Wonosobo Plobangan.

C. Kerangka Berpikir

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu materi yang masih perlu dikembangkan, salah satunya materi lompat jauh. Lompat jauh merupakan materi di dalam olahraga atletik. Menurut Rochman, dkk (2004: 26), nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Oleh karena itu, dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh diperlukan komunikasi atau arahan yang tepat dari guru kepada siswa supaya teknik dasar lompat jauh dapat dikuasai dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan lompat jauh. Selama ini metode pembelajaran yang diterapkan pendidik untuk mempelajari lompat jauh terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan pemahaman mengenai teknik-teknik dasar lompat jauh dan hasil belajar.

Yudha M. Saputra (2001: 4), berpendapat bahwa untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran atletik diperlukan kemasan baru dalam

bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan. Penerapan pendekatan bermain didalam pembelajaran penjas, khususnya lompat jauh merupakan salah satu cara untuk meningkatkan hasil belajar pada siswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Nurkamid (2010), yang menyebutkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Tamanagung 1. Selain itu, bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong perkembangan dan pertumbuhan siswa. Bermain juga dapat dijadikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa.

Berdasarkan hal tersebut maka dengan adanya pendekatan bermain akan menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan pembelajaran gerakan dasar lompat jauh dengan benar, karena melalui pendekatan bermain tidak hanya hasil belajar siswa yang meningkat tetapi juga proses pembelajaran yang meningkat, khususnya aktivitas siswa dan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru dikelas.